



Handout - Kernaussagen
„Mahlzeiten – entdeckte Bildungszeit“

Der Blick über den Tellerrand
Tag der KiTa-Verpflegung 4.5.2021

Wenn wir über **gut** essen in der KiTa sprechen

sprechen wir über

- entwicklungsgerechte Settings bei den Mahlzeiten
- individuelle Essbegleitung und Assistenz
- Respekt vor der Esskultur der Kinder und ihrer Familien (Esskulturen)
- Speiseplanung, die sich an den Erfahrungen der Kinder ausrichtet
- Lebensmittel, Zubereitungsarten und Präsentation

...und sprechen wir auch über (Ernährungs)Bildung?



Mahlzeiten

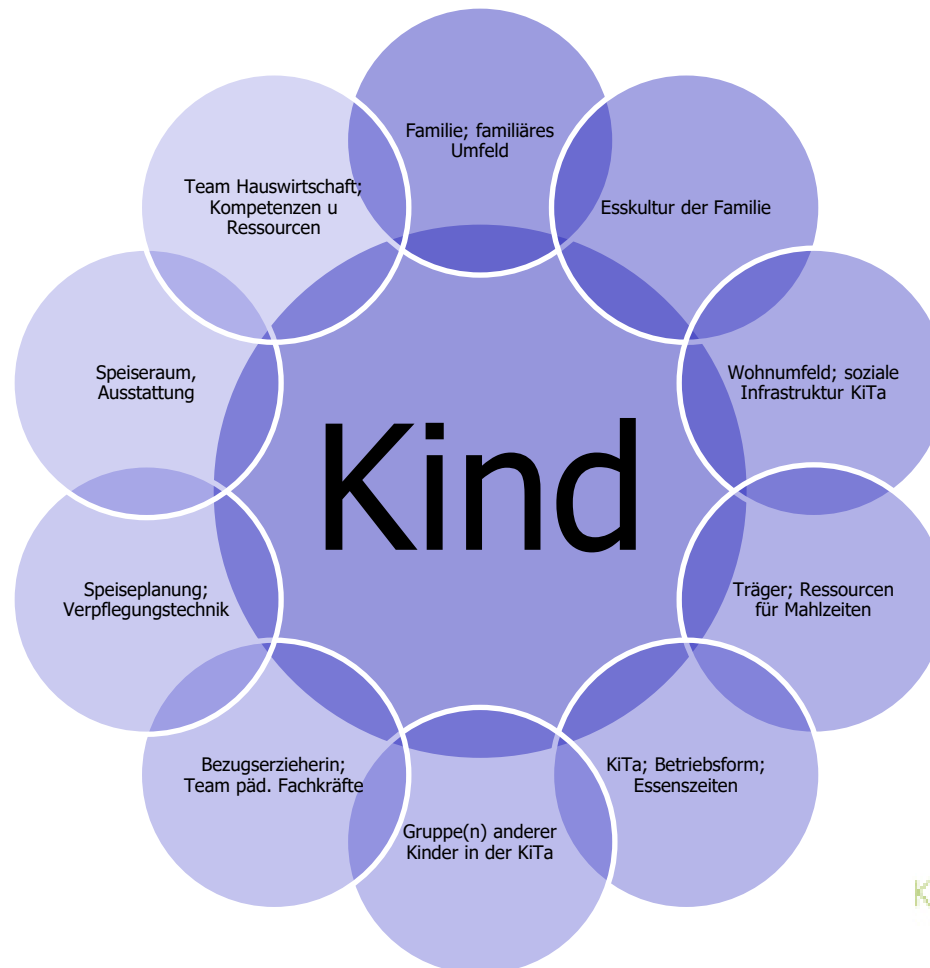
- sind ein Ort an dem der hohe Kompetenzzuwachs der Kinder besonders deutlich wird und demnach einer ständigen Veränderung/Anpassung unterliegt
- Kompetenzen entwickeln sich (auch) im motorischen, sozialen, sozialemotionalen, kognitiven, sinnlichen und körperlichen Bereich – durch Erfahrung
- sind ein Ort an dem Verschiedenheiten unter den Essenden, wie, wann, wo mit wem was gegessen wird, besonders sichtbar werden – eine Begegnung von Esskultur(en) resultiert

Mahlzeiten

- sind den Pflegehandlungen zuzuordnen und beziehen bei einer qualitätsvollen Umsetzung eine Beachtung der Interaktionen zwischen Kind und päd. Fachkraft ein
- bieten sich an Routinen zu entwickeln und damit „Skripte“ entstehen zu lassen: so geht essen
- nehmen einen großen zeitlichen Raum im KiTaalltag ein und haben ihren Platz/nehmen sich ihren Platz zwischen dem Unterricht (Schulkindbetreuung)

Faktoren, die Wechselwirkungen bei der kultursensiblen und entwicklungsgerechten Gestaltung von Mahlzeiten bewirken und responsives Handeln der päd. Fachkraft fordern

vgl. Höhn, Kariane (2016) „Mahlzeiten in der KiTa; Alles und Alle im Blick?“ in kindergarten heute Leitungsheft 4/2016, Freiburg Herder





WER

Herausforderung der große Kompetenz- und Entwicklungsunterschied

Jede KiTaGruppe weist eine Varianz in den Esskompetenzen auf.

In Gruppen mit erweiterter Altersmischung 2-6 Jahre und in Krippengruppe 1-3 Jahre ist die Varianz jeweils am größten und fordert die Gestaltung des päd. Alltags und die Assistenz der Erzieherin am meisten heraus!

Varianz entsteht auch aus der Vielfalt der familiären Esskulturen.

Esstyp Essenlerner/in

die **neu** in die Kita kommen und noch auf dem Weg sind ein/e Esser/in zu werden, die vielleicht die Umstellung von der Brei- in die „Familienkostform“ noch nicht abgeschlossen und erst eine **kleine Karte** ihnen bekannter Speisen haben. Sie sind emotional wie **motorisch noch nicht in der Lage, allein** eine vollständige Mahlzeit genussvoll und sättigend zu bestreiten. Häufig haben sie noch einen sehr individuellen Essensrhythmus.



Esstyp **Essenkennenlernerin**

die **neu** in die KiTa kommen, schon eine **gut ausgestaltete Speisekarte** – aber eben die ihrige geprägt von ihrer Familie und Kultur – haben und vor der Herausforderung stehen, **neue Speisen kennenzulernen**, in einem ihnen neuen Rahmen, in einer neuen Tischgemeinschaft und vielleicht auch mit ihnen noch **unbekannten** Kulturfertigkeiten. Eventuell ist es ihnen sprachlich noch nicht möglich, diese Spannung zwischen Vertrautem und Fremdem zu beschreiben.



Esstyp Essenkönner/in

die motorisch und emotional fähig sind, selbständig und genussvoll eine **Mahlzeit in unserer Esskultur zu bewältigen** und auf vielfältige Erfahrungen mit verschiedenen Speisen zurückgreifen können. Möglicherweise haben sie bereits Kenntnisse zur Relevanz einer ausreichenden und ausgewogenen Ernährung für die eigene Leistungsfähigkeit gesammelt.



Die **AUSGANGSLAGE:** am **START** der KiTaZeit



WAS

Herausforderung

Umgang mit unbekanntem Speisen

Mit dem „Einstieg“ des Kindes in die institutionelle Kindertagesbetreuung zu einem Zeitpunkt zu dem es selbst noch in einer deutlichen „Kost-Lern-Phase“ ist muten wir dem Kind eine große Belastung zu.

Es soll sich in zwei Esskulturen, der Familienesskultur und der KiTaEsskultur zu recht finden.

Es gilt auch sich mit „den Folgen“ für Stoffwechsel und Wohlbefinden durch die noch fremden Nahrungsmitteln vertraut zu machen!

„Wir essen nicht, was wir mögen, sondern wir mögen, was wir essen“

(Methfessel 2016)

- Wir essen, das, was unsere Sippe ißt
- „das, was der Bauer kennt...“
- Wir essen, das was unsere Mutter ißt
- Wir essen gerne süß und kohlehydratreich
- Wir essen lieber rot vor grün
- Wir essen i.d.R. nicht mehr das, was uns Unwohlsein beschert hat
- Wir essen gerne rein und weniger vermischt

In der Zeit des Essenlernens begleitet uns schützend
die Neophobie.

WAS

Herausforderung

Umgang mit unbekanntem Speisen

Speisen sind Heimat:

Es gilt eine andere Sensorik, Textur, Geschmack durch eine veränderte Zubereitung von Lebensmitteln kennenzulernen:

„so schmeckt Kartoffelsalat auch“

Es gilt durch bewusstes Einführen von Speisen durch Erwachsene Kinder zu ermutigen, das noch Unbekannte Schluck für Schluck, Happen für Happen zum Vertrauten werden zu lassen.

Ankerlebensmittel

Einsatz:

Das Kind in einer besonderen Situation von Fremdheit und/oder Erschöpfung

Das Anbieten:

Die Wahlmöglichkeit eines Lebensmittels, das zur Regeneration beiträgt

Die sprachliche Begleitung:

Die Ausnahmesituation erklärend

WAS

zwischen Respekt vor der Familienkultur und dem Auftrag zur Ernährungsbildung

Die mitgebrachte Mahlzeit kann als Erleben des Versorgtwerdens verstanden werden; als Ess-Heimat; aber auch als Herausforderung in der Definition um das RICHTIGE

Die gemeinsame, einheitliche Mahlzeit kann als Entlastung der Familie beim Richten der Brotdosen verstanden werden;

und als relevante Ausgangslage Ernährungsbildung in einer so weit als möglich abgestimmten Speisefolge zu ermöglichen, verbunden mit dem Erlernen von Kulturtechniken

WIE mit WEM und WO

**Herausforderung den selbstverständlicher
EssAlltag verständlich und machbar zu machen**

Entwicklungsgerechtes und kultursensibles Handeln
fordert Kreativität heraus;

Visualisierungen im Alltag unterstützen (neue) Kinder
(auch aus anderen Kulturen) sich in der Vielfalt der, für
sie fremden Abläufe und Details zu orientieren.

Es wird ihnen ermöglicht
sich schrittweise vertraut zu machen.

Arbeitsthese

„ein Mangel an Wohlbefinden beeinträchtigt kindliche Entwicklung“;

Explorationsbereitschaft und Wohlbefinden korrespondieren.

Ein Mangel an Wohlbefinden speist sich u.a. aus:

- ✓ Nicht verstehen
- ✓ Nicht begreifen
- ✓ Nicht teilnehmen können
- ✓ Nicht verstanden werden

Lust zum Weiterlesen?



Entwicklung und Bildung
in der Frühen Kindheit

Methfessel/Höhn
Miltner-Jürgensen/Schneider

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Entwicklung – Versorgung – Bildung



In
Kürze!

2., erweiterte und
überarbeitete Auflage

Kohlhammer
Bücher für Wissenschaft und Praxis

Entwicklung und Bildung

in der Frühen Kindheit

Methfessel/Höhn/Miltner-Jürgensen/Schneider

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Entwicklung – Versorgung – Bildung

Essen und Ernährung sind zentrale Lern- und Handlungsfelder in der KiTa, nicht nur für die Versorgung, sondern auch für die physische, psychische und soziale Entwicklung – und für die Bildung. Entsprechend breit ist das Themenspektrum dieses Buches angelegt: Zentrale ernährungsphysiologische, psychologische, soziokulturelle und pädagogische Grundlagen der Entwicklung, Ernährung sowie Ernährungssozialisation und -bildung werden als Orientierung für die KiTa-Praxis nicht nur zusammengestellt, sondern auch in ihrer Relevanz für den Umgang mit Kindern aufeinander bezogen. Die verschiedenen Perspektiven von Ernährungslehre, Esskultur, Ernährungsbildung, Logistik der Gemeinschaftsverversorgung und Praxis in der KiTa von entwicklungsgerechter Mahlzeitengestaltung bis zur Verantwortung der pädagogischen Fachkraft, der Leitung und des Trägers werden aufgezeigt. Gleichzeitig bietet das Buch Empfehlungen für deren Umsetzung. Fachliche Ausführungen werden durch konkrete Erfahrungen und Beispiele aus der Praxis ergänzt.

2., erweiterte und
überarbeitete Auflage
Ca. 363 Seiten. Kart. Ca. € 39,-
ISBN 978-3-17-039134-5
Auch als E-Book erhältlich

Ausführliche Informationen
und Leseprobe unter
www.kohlhammer.de



KARIANE HÖHN
Prozess-Interne

KARIANE HÖHN

Prozesse lotsen



Kariane Höhn
Fürststrasse 83
72072 Tübingen

post@kariane-hoehn.de